



I N S T I T U T D E Y O G A

Stage Bhakti-yoga

Mercredi 29 mai au dimanche 2 juin 2019

Quatre jours sur les chemins autour de Notre Dame de La Salette en Isère

**Lectures et réflexions autour des textes
de mystiques de l'Inde et de l'Occident.
Découverte de leur spiritualité.**

Sanctuaire de Notre Dame de La Salette
38970 La Salette

Téléphone : 04.76.30.32.90

La Salette : un site majestueux à 1 787 m d'altitude. En lisière du Parc National des Ecrins, le Sanctuaire occupe un replat entre le Mont Planeau et les pentes du Gargas et du Chamoux. Blotti au creux de la montagne, il domine souvent la mer de nuages. Le panorama, exceptionnel, s'ouvre sur le massif du Dévoluy, dominé par la grande tête de l'Obiou ; dans le fond, le lac du Sautet, le plateau de Pellafol et sur la droite, au loin, le Mont Aiguille (massif du Vercors).

Santé : Etant donné l'altitude du site (près de 1800 m.), les personnes fragiles, âgées ou ayant des soucis de santé sont priées de demander l'avis de leur médecin avant de se rendre à La Salette. Le Sanctuaire n'est pas doté d'un service médical, mais une infirmerie fonctionne en permanence.

Durant ce séjour, nous découvrirons des textes de mystiques de l'Inde et de l'Occident et des liens entre ces deux grandes traditions.

Rendez-vous mercredi soir 29 mai à Notre Dame de La Salette à partir de 18h00

Durée : 3h30 mn depuis Marseille - Distance : 240 km

Programme prévisionnel

Mercredi 29 au soir : Arrivée : hébergement à Notre Dame de La Salette

Dîner au restaurant à partir de 19h00

Présentation du bhakti-yoga. Méditation à partir de lectures de mystiques en soirée.

Jeudi 30 mai : journée autour du sanctuaire (selon la météo)

Séance posturale à 6h30

Participation aux activités du sanctuaire et découverte du message de La Salette, visite des lieux.

Après-midi et soirée : méditation et/ou participation à la veillée

Vendredi 31 mai : journée de marche (selon la météo)

Séance posturale à 6h30

Randonnée vers le lieu-dit 'Les tunnels' et vers les cols alentours - prévoir pique-nique

Fin après-midi et soirée : Méditation à partir de lectures de textes de mystiques de plusieurs traditions/Participation à la veillée

Samedi 1^{er} juin : journée de marche - selon météo, randonnée à préciser

Séance posturale à 6h30

Le sommet du Gargas/Col de l'Eterpat - prévoir pique-nique

Après-midi et soirée : pratique bhakti-yoga/participation à la veillée

Dimanche 2 juin : Fin du stage après le petit déjeuner.

Séance posturale à 6h30

Retour vers Aix –Marseille

Équipement à prévoir

- Tapis de yoga
- Affaires de toilette. Petit sac à dos pour la randonnée.
- 1 paire de bonnes chaussures de marche,
- 1 paire de chaussures de détente légères
- Vêtements de pluie, de marche et vêtements chauds (selon la météo les journées et surtout les soirées peuvent être froides.) :

Inscription et tarif

1 - Coût du stage (hors hébergement) : 60 euros.

Les personnes intéressées doivent le plus tôt possible s'inscrire auprès de Siffrène Reynaud.

siffrene1@yahoo.fr tel : 06 03 01 14 68

2 - Pour votre hébergement, réservez vous-même directement auprès de l'hôtellerie.

Téléphone : 04.76.30.32.90

Plusieurs catégories de chambres (et de tarifs) sont proposées. Il est conseillé de réserver une chambre sans attendre. **Précisez que vous appartenez au groupe de Siffrène Reynaud.**

Le midi, selon le temps, prévoir un pique-nique pour la randonnée (possibilité de demander un panier repas sur place). Si vous comptez ne pas participer aux randonnées, vous pouvez demander pension complète ou déjeuner au snack ouvert en permanence, pour une somme modique.

Repas du soir :

Soit à l'hôtellerie sur achat de tickets à l'accueil.

Soit au snack.